

**Universidad De Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
Facultad de Pinar Del Río “Nancy Uranga Romagoza”**

**TRABAJO DE TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MASTER
EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.**

**TITULO: Programa de actividades físico recreativas para la ocupación
del tiempo libre de los adolescentes (12- 15 años) de la
circunscripción # 71 del consejo popular “Jagüey Cuyují”
del municipio Pinar del Río.**

AUTOR: Lic. Osmundo Cabrera Morejón

TUTOR: Msc. Gregorio Labrador Labrador.

Pinar del Río; Julio, 2011

“Año 53 de la Revolución”

DEDICATORIA

A mis hijos Carlos Reinier y Rubén Ariel.

A mi madre que con su tesón, apoyo y ejemplo me impulso a continuar superándome profesionalmente.

A mis compañeros de trabajo de la Facultad de Cultura Física y en especial al decano MSc. Martín Torres Peguero, tutor MSc. Gregorio Labrador Labrador. y consultante Dr.C. Luís Alberto Cuesta Martínez

AGRADECIMIENTO

A la revolución cubana que permitió que el hombre, independientemente de su raza o credo, pudiese superarse profesionalmente y ocupar un lugar en la sociedad.

RESUMEN

La presente investigación, aborda el tema de la ocupación del Tiempo Libre en el marco del trabajo comunitario, centrándose en una comunidad de la periferia de la ciudad de Pinar del Río, la circunscripción # 71, perteneciente al consejo popular “Jagüey Cuyují”, en específico en los adolescentes (12 a 15 años de edad) residentes en la misma. Para dar solución al problema planteado se trazó como objetivo la implementación de un programa de actividades físico recreativas para contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre de este grupo etáreo, para lo cual fueron empleados diferentes métodos (teóricos y empíricos), técnicas e instrumentos investigativos como: el estudio de Presupuesto Tiempo, la Observación, la Encuesta, aplicada a una muestra de adolescentes y una entrevista realizada a los factores vinculados con el desarrollo de la recreación en dicha comunidad, además de otros métodos de intervención comunitaria. Todos ellos permitieron la recopilación, tabulación y análisis de los datos necesarios para dar cumplimiento al objetivo propuesto. El Programa de actividades físico recreativas concebido parte de los gustos y preferencias de estos adolescentes y sobre la base de la diversidad y variedad de las actividades, aprovechando al máximo los recursos e instalaciones disponibles. La implementación del mismo ha permitido una mayor variedad y sistematicidad en la oferta de actividades, propiciando un incremento en la participación de los adolescentes en las actividades planificadas, a partir de la aceptación de las mismas, lo que repercute en una ocupación sana y formativa del tiempo libre de estas personas, incidiendo en la mejora de la calidad de vida de la comunidad en general.

Palabras Claves: tiempo libre, recreación física, programación, trabajo comunitario.

ÍNDICE

<u>CONTENIDO</u>	<u>Páginas</u>
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: Concepciones Teóricas y Metodológicas sobre el Tiempo Libre, la Recreación y la Programación de actividades Recreativo Físicas.	9
1.1- El tiempo libre y la Recreación, su conceptualización e importancia social.	9
1.2- Las actividades físico recreativas.	16
1.3- La Comunidad.	21
1.4- Particularidades de los Programas Recreativos.	32
Particularidades generales de la adolescencia.	33
CAPÍTULO II- Resultados de los Instrumentos Aplicados y Presentación del Programa de Actividades Físico Recreativas.	40
2.1- Caracterización de la Circunscripción 71 del Consejo Popular “Jagüey- Cuyují”, del municipio Pinar del Río.	40
2.2.- Caracterización de los adolescentes (12- 15 años) de la Circunscripción 71 del Consejo Popular “Jagüey- Cuyují”, del municipio Pinar del Río.	40
2.3 - Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo.	41
2.4- Resultados de las Observaciones realizadas (primer momento).	43
2.5- Resultados de la Encuesta a los adolescentes.	44
2.6- Resultados de las Entrevistas.	45
2.7- Programa de Actividades Físico Recreativas: “Recréate Sanamente”.	46
2.8- Valoración de la utilidad del Programa elaborado.	56
CONCLUSIONES.	59
RECOMENDACIONES.	60
BIBLIOGRAFÍA	61
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología implican un singular progreso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general, avances de los procesos de comunicación a distancia, se masifican los gustos a partir de los avances de los medios de comunicación, produciéndose un proceso de gradual acceso donde la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y de contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo, pues, en cierta medida, de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña y pueda alcanzar el hombre en la sociedad. Durante el tiempo libre el ser humano realiza variadas actividades deportivas y recreativas que están en correspondencia con sus intereses y también con la cultura deportiva del tiempo libre.

El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social. De ahí se infiere, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural que poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta de un día determinado y que permite la opción de una u otra actividad de interés y preferencia, constituye las actividades de tiempo libre.¹

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas. Al margen de los procesos de producción y en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este

¹ Zamora, R. y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana. P.9.

constituye una necesidad para el individuo y de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla. Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físicas-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.²

Proporcionar una generación saludable físicamente, así como multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad. La ocupación del tiempo libre a través de actividades físicas recreativas deportivas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades.

Las actividades físico recreativas son aquellas que su contenido así lo indica, es decir de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría. De aquí podemos inferir la importancia que reviste esto para la sociedad.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas

² Rodríguez, E. y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana. P. 23.

físicas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida, por otro una buena salud.

Ante el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, es imprescindible tener presente a nuestros adolescentes por constituir el futuro del proceso. La planificación de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que los mismos estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura que se tenga para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas deben ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que respondan a los intereses comunes e individuales, lo cual tributará a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Teniendo en cuenta lo anterior, la presente investigación se enmarca en la circunscripción No. 71 del consejo popular “Jagüey Cuyují”, del municipio Pinar del Río, específicamente, en los adolescentes de 12 a 15 años de edad que habitan en la misma.

De acuerdo con el estudio exploratorio inicial, partiendo de la observación, vivencias cotidianas, y la experiencia de trabajo en la temática, las encuestas y entrevistas realizadas, además de la revisión y análisis de los Programas recreativos existentes, se pudo comprobar que estos adolescentes, a pesar de disponer de una magnitud considerable de tiempo libre (6 horas, 15 minutos), este no es ocupado en actividades sanas, organizadas que aporten a su desarrollo multilateral, detectándose una serie de insuficiencias, entre las que se destacan:

- Baja participación de los adolescentes en las actividades organizadas, en lo que puede incidir la aceptación y calidad de las actividades, aspectos también deficientes.
- Irregularidades en la sistematicidad de la oferta recreativa.

- Existencia de un Programa recreativo en el Combinado Deportivo que atiende a esta comunidad, pero este está confeccionado de forma general, no contemplándose las particularidades, necesidades y preferencias de cada grupo etáreo, en particular los adolescentes, dirigiéndose dichas actividades en lo fundamental, a los niños con la conmemoración de fechas históricas y la realización de Festivales Recreativos, las que no se cumplen en su totalidad.
- No se explotan convenientemente los recursos humanos e instalaciones con que cuenta esta comunidad.
- Creciente insatisfacción recreativa de los adolescentes por la oferta de actividades físico recreativas en su tiempo libre.

Por tal motivo, se formula el siguiente problema científico:

PROBLEMA

¿Cómo lograr una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años de edad, de la circunscripción #71 del consejo popular “Jagüey Cuyují”, del municipio Pinar del Río?

OBJETO DE ESTUDIO.

El proceso de recreación física en la comunidad.

CAMPO DE ACCIÓN.

Ocupación del tiempo libre en los adolescentes (12 a 15 años de edad), de la circunscripción #71.

OBJETIVO GENERAL

Implementar un Programa de actividades físico recreativo para lograr una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes (12 a 15 años de edad), de la circunscripción # 71 del consejo popular “Jagüey Cuyují” del municipio Pinar del Río.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS:

1. ¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos existen sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación física comunitaria, en los adolescentes?
2. ¿Cuál es la situación actual de la ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación física comunitaria, de los adolescentes (12- 15 años de edad), de la circunscripción # 71 del consejo popular “Jagüey Cuyují”, municipio Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades físico recreativas elaborar para una mejor ocupación del tiempo libre, en la recreación física comunitaria, de los adolescentes (12 a 15 años) de la circunscripción # 71 del consejo popular “Jagüey Cuyují” del municipio Pinar del Río?
- 4- ¿Cuál es la utilidad del Programa de actividades físico recreativo, implementado para una mejor ocupación del tiempo libre, en la recreación física comunitaria de los adolescentes (12 a 15 años) de la circunscripción # 71 del consejo popular “Jagüey Cuyují” del municipio Pinar del Río?

TAREAS CIENTÍFICAS.

1. Análisis de los antecedentes teóricos y metodológicos que existen sobre la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación física comunitaria, en los adolescentes.
- 2- Diagnóstico de la situación actual de la ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación física comunitaria, de los adolescentes (12- 15 años de edad), de la circunscripción # 71 del consejo popular “Jagüey Cuyují”, municipio Pinar del Río.
- 3- Elaboración del programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre, en la recreación física comunitaria, de los adolescentes (12- 15 años de edad), de la circunscripción # 71 del consejo popular “Jagüey Cuyují”.
- 4- Valoración de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas, implementado para una mejor ocupación del tiempo libre, en la recreación física comunitaria, de los adolescentes (12- 15 años de edad), de la circunscripción # 71 del consejo popular “Jagüey Cuyují”.

POBLACION y MUESTRA.

El núcleo de nuestra investigación lo constituyó la circunscripción # 71 del consejo popular “Jagüey Cuyují” del municipio Pinar del Río, considerándose una población constituida por los 143 adolescentes con los que cuenta dicha circunscripción.

Muestra.

Se escogió, de forma aleatoria, una muestra de 48 adolescentes, los cuales representan el 33 % con relación a la población.

Se utilizó el muestreo aleatorio simple, probabilística, atendiendo al criterio de selección: de cada tres, uno.

Así mismo se considerara una población secundaria conformada por 12 sujetos, entre los factores vinculados con la problemática en la comunidad estudiada, entendidos como informantes claves, conformados por: Presidente del Consejo Popular, Delegado de la circunscripción, Directora del Combinado Deportivo, profesores de recreación, activistas de la comunidad, presidentes del CDR de esa circunscripción y la Secretaria del bloque de la FMC.

Para la valoración teórica del Programa de actividades recreativa física a diseñar se consultara un total de 5 especialistas.

METODOLOGÍA

Métodos Teóricos.

Histórico Lógico: Con este método se pudo comprobar semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y las actividades deportivo – recreativo existentes, de incidencia positiva en la conformación de la futura programación.

Análisis-Síntesis: Este método nos sirve para la determinación de las actividades deportivas –recreativas según los intereses de los participantes en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12 a 15 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas dichas actividades

Inductivo-Deductivo: Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el conjunto de actividades deportivas – recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12 a 15 años de la circunscripción # del consejo popular “Jagüey Cuyují” del municipio Pinar del Río.

Métodos Empíricos

Estudio de presupuesto Tiempo: Fue concebido a partir de la aplicación del Auto Registro de Actividades (Anexo 1), con el objetivo de analizar, en la muestra, la distribución del tiempo dedicado a cada una de las actividades globales o principales de realización cotidiana, incluyendo las actividades fundamentales del tiempo libre (magnitud y parte de la estructura del Tiempo Libre de que disponen).

Observación: A las actividades recreativas organizadas en el período comprendido entre el periodo de noviembre del 2010 a Enero del 2011 en la circunscripción # 71 del consejo popular “Jagüey Cuyují” del municipio Pinar del Río. (Anexo 2).

Encuesta: Aplicar a la muestra de 48 adolescentes de 12 a 15 años (24 hembras y 24 varones) de la circunscripción # 71 del consejo popular “Jagüey Cuyují, con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a la realización y preferencias por las actividades físico recreativas, entre otros aspectos complementarios. (Anexo 3).

Entrevista: Se les realizara a las personas (12 vinculadas de una forma u otra al desarrollo de la recreación en esta comunidad (presidente del Consejo Popular, Delegado de Circunscripción, Directora Combinado Deportivo, Profesores de recreación, activistas, Presidentes de los CDR que pertenecen a esa circunscripción y Secretaria de bloque de la FMC), para conocer aspectos importantes relacionados con el programa de actividades, su secuenciación, sistematización y viabilidad. (Anexo 4).

Criterio de Especialistas: A 5 especialistas de vasta experiencia y conocimientos en la temática, para conocer sus criterios y valoración de la utilidad del Programa de actividades físico recreativas concebido. (Anexos 5 y 6).

Métodos Sociales

Investigación - acción participativa: En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción # 71 del consejo popular, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

Entrevista a informantes claves: A los agentes de la socialización (Delegado de la circunscripción, educación, deporte), para determinar sus criterios y opiniones acerca de la educación ambiental que poseen nuestros adolescentes y su actitud hacia el entorno en que se desarrollan.

Método estadístico matemático.

En el procesamiento de la información se utiliza la estadística descriptiva a través de la docima de preferencia de proporciones.

Pertinencia Social: Es pertinente porque lograremos reincorporar a los adolescentes a la práctica de deportes, tareas recreativas de forma sistemática en la comunidad los que se encontraban ocupando su tiempo libre en la realización de actividades que no se corresponden con las normas sociales de nuestra comunidad.

Novedad Científica: El trabajo trata una problemática que afecta el comportamiento normal de los adolescentes de 12 a 15 años en la comunidad objeto de la investigación relacionado con la correcta utilización del tiempo libre que ellos disponen proponiendo por primera vez un programa de actividades físico recreativas acorde a sus necesidades e intereses, las que se desarrollaran, utilizando los medios e instalaciones con que cuenta el consejo popular.

Actualidad Científica: Encaminada a resolver una situación social con carácter muy especial, que esta afectando el comportamiento de adolescentes en un grupo de edad básica para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

Capítulo I- Concepciones Teóricas y Metodológicas sobre el Tiempo Libre y la Recreación.

En el presente capítulo nos proponemos como objetivo: valorar los antecedentes teóricos sobre la recreación, la ocupación del tiempo libre y el diseño de actividades que contribuyan a su formación y enriquezcan su responsabilidad ciudadana particularmente en los adolescentes.

1.1- El tiempo libre y la Recreación, su conceptualización e importancia social.

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción; en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la producción de las capacidades física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá del papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad que se desarrolla. La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de tiempo libre a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira entorno a estos planteamientos es la de buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre; que permita al individuo seguir formándose como persona.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por

el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso.

La recreación esta muy ligada con el concepto de tiempo libre y ambos conceptos están teñidos de colorido, en la actualidad se declaran como formativas y enriquecedoras de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance.

Los estudiosos de la materia como:

Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales". ³ Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut, quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". ⁴

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 2001, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

³ Dumazedier, J. (1975). Sociología empírica del ocio. Ed. Nacional. Madrid. P.8.

⁴ Overstrut Harry A. (1984). Aspectos de la Recreación. E.U. p. 4

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad". ⁵

Si retomamos aspectos tratados anteriormente resulta una lógica consecuencia plantear, que en el tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente sobre la base de su grado bajo de obligatoriedad, son las consideradas actividades de tiempo libre.

"Teniendo como base la función de auto desarrollo que cumpla la Recreación (formación integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa.

Muy interesante por consiguiente lo anteriormente planteado por el profesor argentino Manuel Vigo (1999), sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, son:

A- Es voluntaria, no es compulsada.

B- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.

C- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.

D- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

E-Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.

F-Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

⁵ Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW. P.3.

G- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo.

h- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.

I- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Como el soporte estructural de la práctica de las actividades físicas y deportivas deben conformarse en un sistema, en un “sistema deportivo” una definición válida y de amplia utilización en la actualidad.

Asumiendo esta posición en el presente trabajo haremos referencia a los sistemas de cultura física y deporte asumiendo en ello el concepto de organización y de sistema deportivo.

Dada la variedad de actividades recreativas resulta necesario clasificarlas, aunque dicha clasificación sea de forma operacional, Podemos clasificarlas con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo en cuatro grandes grupos.

Grupo I. Actividades artísticas y de Creación: Satisface un interés estético de expresión, son las actividades de la creación literaria de las artes plásticas, el teatro y la danza, la música, etc. en estas se pone de relieve el matiz placentero que el hombre deriva de los esfuerzos por crear algo propio, que consiste en el cultivo de la habilidad y el intelecto, en la búsqueda de formas que den cabal cumplimiento a las necesidades expresivas individuales.

Grupo II. Actividades de los Medios de Comunicación Masiva: Satisfacen un interés de comunicación de información, son el conjunto de actividades que el hombre realiza mediante la lectura (periódicos, revistas, libros, etc.) oyendo la radio, viendo la televisión, o alguna otra forma informativa de la comunicación.

Grupo III. Actividades Educativo Físico deportivas: Satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos, entre. Estas se encuentran los distintos deportes, la recreación, educación física, el campismo, la pesca, la caza, etc.

Grupo IV. Actividades de Alto Nivel de Consumo: Satisfacen un interés de placer, de esparcimiento, son el conjunto de actividades que implican en el hombre una actividad de consumo superior, exigen de este una relación distinta frente a ella, tanto en el orden financiero, como en el aspecto social, entre estas tenemos en el turismo hotelero, los espectáculos, etc. actividades que incluyen con forma recreativa propia el consumo de servicios hoteleros y gastronómicos, a la vez que en si, ellas representan la suma e integración de más de un grupo de las actividades.

Como resultado de la clasificación, se nos presenta la recreación como una actividad integral multifacético, como un fenómeno general, constituido por formas recreativas específicas, actividades culturales, ratificando lo planteado anteriormente acerca de que la recreación por su contenido es un fenómeno cultural.

Características Socio-Psicológicas de la Recreación.

Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.

Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.

El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.

La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface. Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación.

Características psicológicas de los adolescentes.

De 12 a 15 años se produce una maduración general del sistema nervioso debido al perfeccionamiento de las funciones que tienen su base en la actividad nerviosa. También es interesante la incorporación de actividades aeróbicas y anaeróbicas combinadas en el programa de actividad física del niño. Mediante la estimulación nerviosa de los diferentes grupos y fibras musculares, van siendo estas caracterizadas por formas de concentración lenta o rápida.

Algunos psicólogos y sociólogos han tratado de fundamentar la teoría de la necesidad humana de expresión propia, otros, apoyándose en el campo de lo biológico, en las

características de la estructura anatómica, fisiológica del ser humano y en, sus inclinaciones y tendencias, desde el punto de vista psicológico, realizan el análisis siguiente: "La razón de la vida es la función orgánica, la maquinaria humana se desarrolla sobre la base del movimiento, cada movimiento es una experiencia que supone una acción que admitimos o rechazamos "; sobre esa teoría se desarrolla el principio de que todo hombre invariablemente, trata de realizar aquello que más le satisface (ley del efecto); que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (ley de la madurez); que todo lo que realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (ley del ejercicio).

Los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deben caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

Beneficios de la Recreación:

Físico – motrices

Social

Económico

En la salud

Cognoscitivo

En la comunidad social

Principales Conceptos Vinculados al Tiempo Libre y la Recreación.

Recreación física: Es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre, para el desarrollo activo, la diversión y el desarrollo intelectual.

Juegos recreativos: Cualquier forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones ni

necesidades de instalaciones específicas por ser muy variadas. Existe una gran diversidad de dosificaciones para agruparlas.

Satisfacción recreativa: Es el resultado que expresa el niños después de realizada una actividad a pleno gusto y gozo.

Intereses recreativos: Es la elección de actividades que produzcan satisfacción propia.

Oferta recreativa: Conjunto de actividades recreativas que forman parte de una programación llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y realización opcional en su tiempo libre, en función de las necesidades e intereses de esta.

Ocupación de tiempo libre:

Es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, "el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora".

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979), podemos decir que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y, en

particular, para los menos cualificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede divertirse en oficinas y fábricas, del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

En nuestro país las investigaciones sobre el Tiempo Libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

1.2- Las Actividades Físico Recreativas.

Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

La Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales.

Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegres en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida

para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

La actividad física, el deporte o la cultura física, como indistintamente suele llamársele constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción. Los acelerados cambios que en el orden socioeconómico se formulan en este período contemporáneo del desarrollo y el continuado progreso científico-tecnológico acrecientan cada día el papel socioeconómico.

Según las autoras Sacristán Carmen A. y Julia C. García. (2007): “la satisfacción de necesidades individuales y sociales y con ello la creación de instituciones, organizaciones especializadas, el establecimiento de objetivos, programas, financiación, recursos materiales, recursos humanos especializados, etc., ha conducido a la estructuración de sistemas de dirección que se esfuerzan por alcanzar dichos objetivos”.⁶

Es precisamente la importancia adquirida por la actividad física lo que ha condicionado la necesidad de su estudio, la caracterización y perfeccionamiento de lo que se ha dado en llamar sistema de actividad física y deporte o sistema de cultura física y deporte.

Las actividades pueden cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga lo siguiente:

-Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que la enfrenta el individuo.

Queremos decir con esto que el tipo de actividad, su oportunidad y duración lo define el individuo, según sus intereses, habilidades, capacidades, experiencia y nivel de información, ya que la opción habilidad es una característica propia de la actividad recreativa, aunque esta elección se realiza sobre la base de intereses individuales, es condicionada socialmente, con esto queremos enfatizar que las características propias

⁶ Sacristán, Carmen A. y Julia C. García. (2007). La Recreación. Habana. P12.

de la actividad a realizar son determinadas por el individuo y no desde fuera de él, por lo que una misma actividad puede constituir una actividad recreativa o laboral a razón de como se enfrente”.

El programa de la recreación física y la edad.

La edad es uno de los aspectos particulares más importantes en el programa de recreación física.

Los encargados de esta actividad deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad, buscar las variantes óptimas para organizar el programa.

Considerando lo antes expuesto enfatizamos que el contenido de las necesidades recreativas en estrecha relación con el grado de desarrollo bio-sico-social de cada grupo de edad es la base para elaborar un programa recreativo - físico educativo y eficiente.

A partir de estas consideraciones profundizaremos en cada grupo de edad, los cuales de manera general se presentan de la siguiente forma:

- a.- Niños (0 hasta 15 años) donde se encuentra nuestro objeto de estudio.
- b.- jóvenes (16 años hasta 30 años)
- c.- Adultos (31 hasta 60 años)
- d.- Edad avanzada o tercera edad (más de 60 años).

Es algo aventurado establecer límites estrictamente demarcados en cuanto a la tendencia de los niños y jóvenes según su edad hacia las diferentes formas de actividad física - recreativas. La experiencia muestra cómo la edad cronológica sólo se determina a muy grandes rasgos en los tipos de expectativas inherentes a niños, jóvenes y adultos considerándose que las diferencias en las apetencias lúdicas varían con celeridad en los primeros meses de vida, para ir alargándose paulatinamente los períodos a medida que avanza la edad. Así ya en la adolescencia los intereses

recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud, para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres y de uso general y no particular.

El Programa de Recreación Física Para los adolescentes.

Los adolescentes son el grupo etéreo al que va dirigido la mayor cantidad de Programas recreativos, ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde la Recreación es un factor coadyuvante en este proceso.

Como primer aspecto en la creación de un programa para los adolescentes deben tenerse presente los aspectos psicopedagógicos más importantes que marcan esta etapa, la de la adolescencia, etapa aproximada entre los 12 y 20 años. En esta etapa inicial comprendida entre el fin de la niñez y el comienzo de la edad juvenil adulta, el individuo ha dejado de ser niño, pero aún no es adulto, ello lo hace mover dentro de una ambigüedad en el fenómeno de madurez sexual y adaptación heterosexual, de la adopción de una filosofía de vida con la consecuente adaptación de una escala de valores, haciéndose sentir con fuerza la necesidad de lograr prestigio y auto - independizarse.

Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos de la adolescencia hasta los 17 años aproximadamente, se presenta un marcado interés- en lo motor - por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afianzamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

En el período final de la adolescencia las ansias recreacionales ya han tomado estado de plena madurez, los juegos y competencias que se proponen son serias en su mayoría, se busca la exaltación de cualidades o capacidades físicas (más en los varones) o estéticas (más en las niñas). El rendimiento es el elemento fundamental en la estructura diaria. Aquí existe una gran inclinación por las formas rítmicas danzadas, pero siempre adecuadas a lo moderno, a lo última moda a "lo que se usa". A veces se presentan dificultades en la interrelación varón - mujer.

En esta etapa los juegos y actividades recreativas sociales mezcladores, formadores de parejas o compartidos pueden ser muy efectivo.

Al dejar atrás la adolescencia (20-30 años) se entra en la etapa de la vida humana en que la suma de incidencias socio-culturales, crean en el hombre la gama de ansias y expectativas que determinan las que podríamos denominar, en general, necesidades del ser humano y que constituyen las pautas imprescindibles a tener en cuenta en la realización de un programa recreativo para estas edades, las cuales son:

Como ser individual:

- _ Experiencia de vida sana, fresca y alegre.
- _ Relajación y aplazamiento de la tensión de la vida.
- _ Liberación de la imaginación y la fantasía.
- _ Aventura y juego.
- _ Nuevas experiencias.
- _ Manifestación de valores *no habituales en su estructura espiritual*.

Como ser social:

Adquisición constante de pautas interactivas, reafirmando el vínculo permanente con las amistades. Esta denominación corresponde a ese tipo de amistad, no tan exigente y comprometedor, que surge de diversas alternativas propicias, como son:

- _ Reuniones sociales.
- _ Participación en labores comunitarias
- _ Viajes (ómnibus, tren, etc.)
- _ Integración de grupos estables (escuelas, trabajo, equipo deportivo, etc.)

Pero, por encima de todas las necesidades parciales descritas debemos destacar la necesidad general de recreación. De ahí que el enfoque de toda programación de recreación, vaya dirigida a la satisfacción global del entretenimiento, la distensión o el bienestar, pero que más profundamente persiga los logros que las ansias individuales y sociales humanas mantienen vigente a través de la historia, en conclusión que vaya dirigida hacia el auto-desarrollo de la personalidad en los adolescentes

El trabajo recreativo con grupos de adolescentes de estas edades es bien recibido siempre que se logre unir las formas deportivas con las formas artísticas y de diversión. Algo muy importante es que las actividades representen una vía para la ejercitación y desarrollo de las cualidades físicas e intelectuales, así como para la adquisición y reafirmación de vínculos sociales.

1.3- La Comunidad.

Según Violich, F. (1989), Comunidad es: "Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses actividades comunes que pueden cooperar o no entre si ".⁷

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

Según el criterio del autor Comunidad no es más que un conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad.

Por lo que la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e interese comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

Problemas para la conceptualización de la Comunidad.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar

⁷ Violich F. (1989). Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO. p9.

donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

La pertenencia a una colectividad definida como comunidad (en este caso vecinal) no excluye que, al mismo tiempo, el individuo pertenece a una

Clasificación de Comunidad.

Se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.

Municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales-urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.

Municipios con baja densidad de población principalmente rural- urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal

Objetivos de la Comunidad.

Fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.

Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.

EL desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

EL ser humano como ser social desde su nacimiento se apropia de los conocimientos ,las habilidades, costumbres, cualidades presentes en el medio social con el cual interactúa y se comunica y también las formas motrices propias, características de la cultura a que pertenece, la familia, los amigos, la instituciones estudiantiles, los medios de comunicación, los recursos disponibles, equipos, espacios, objetos, le muestra al adolescente la forma y comportamiento de la fuerza y como influye en su desarrollo motor.

Tipos de Comunidad.

El establecimiento de los tipos de comunidad depende, en primer lugar, del criterio que utilice el investigador. De manera general es posible tipificar a las comunidades según los siguientes puntos de vista:

Por la forma de agrupación de la población:

- Urbana (ciudades)
- Suburbana (periférica)
- Rural (aldeana)
- Por la actividad fundamental que la sustenta:
- Industriales
- Agroindustriales
- Agrícolas
- Comerciales o de servicios
- Residenciales

Otros

- Por la composición de la población:
- Permanente o temporal
- Autóctona o de inmigrantes.

Factores que intervienen en el desarrollo de las Comunidades.

En la sociedad actual asistimos a un proceso de desintegración de la comunidad, determinado por la acción de factores económicos y sociales muy diversos, que estimulan la actuación individual de los sujetos y tienden a desvincularlos del entorno comunitario en que viven. Sólo en el campo persisten aún condiciones de vida y trabajo que favorecen la supervivencia de fuertes lazos comunitarios, como: ej. el relativo aislamiento, la necesidad de utilizar formas de colaboración basadas en el trabajo colectivo y una cierta autonomía de los poderes centrales, que obliga a tomar decisiones y movilizar recursos sin otra ayuda exterior.

Los procesos de industrialización y urbanización inherentes al capitalismo estimularon la movilidad social mediante el éxodo masivo del campesinado a la ciudad, lo que significa, entre otras cosas, la disgregación de las familias campesinas. Tanto la industria como la agricultura manejadas con los criterios de máxima rentabilidad del capital, contribuyen a crear polos de atracción para la fuerza de trabajo disponible en las comunidades.

A partir de los años 50 diversas organizaciones internacionales, en particular la ONU y algunas de sus dependencias como al UNESCO, UNICEF, FAO y otras, iniciaron programas de asistencia a las comunidades, poniendo el acento en la necesidad de proteger las formas de vida de las comunidades rurales del Tercer Mundo, como vía para frenar el éxodo masivo a las ciudades, con los evidentes peligros de la superpoblación, el desempleo masivo y el abandono de las actividades económicas tradicionales, en primer lugar la agricultura.

Entre las intenciones actuales se pueden destacar, en primer lugar la búsqueda de soluciones a los problemas esenciales de las comunidades, mediante la movilización de los recursos y medios de los mismos interesados. En segundo lugar, atenuar la carga del estado, imposibilitado en muchos casos de atender esas necesidades por la escasez de recursos, buscando la cooperación de organismos e instituciones promocionales, fueran estas de carácter público o privado, íntegro de su cultura, hasta entonces desconocida o marginada

Los programas de desarrollo comunitario, que en muchos casos iban acompañados de proyectos educativos para la comunidad, han derivado en los finales de los 90 hacia una concepción filantrópica y paternalista, convirtiéndose en no pocos casos en escudo para la implantación de programas de ajuste neoliberal y proyectos de descentralización que, con el pretexto de "aligerar" la carga financiera del estado y elevar la eficiencia en el uso de los recursos trasladan obligaciones históricas de la administración central hacia las comunidades, siendo estas últimas las encargadas de resolver las innumerables demandas de los pobladores.

Como señala Sirvent, M. T. (2000), el concepto de "participación social", exigencia de los movimientos populares de los años 60 y 70, es ahora reutilizado en los documentos oficiales como instrumento de las políticas encaminadas a la reducción de los beneficios sociales, en primer lugar la Educación y la Salud, cuyo costo se pretende trasladar a las comunidades y, en definitiva al ciudadano. Dice Sirvent "lo que se reforma es una versión falsa, folklórica, centrada en la movilización de recursos comunitarios y el uso de mano de obra barata, sin que ello signifique modificación del sistema de poder".⁸

⁸ Sirvent, M. T. (2000). Recreación y Sociedad. Madrid, España. P 27.

Los presupuestos ideológicos de esa nueva conceptualización están bien esclarecidos..."las propuestas de participación comunitaria en varios documentos internacionales se apoyan en una noción de comunidad que esconde la diferenciación de clases, grupos sociales, intereses y necesidades colectivas diferenciadas. De manera general se entiende por comunidad un espacio para la convergencia de grupos....oscureciéndose así las relaciones sociales características de una sociedad polarizada

Las particularidades del Trabajo Comunitario en Cuba.

El triunfo de la Revolución Cubana el 1ro. de enero de 1959, se inició una etapa de radicales cambios tanto en la base económica de la sociedad cubana como en todos los elementos de la superestructura política, ideológica y cultural, la estructura de clases y grupos sociales y las relaciones entre éstos, así como los factores que influían en los procesos de configuración y desarrollo de las comunidades.

Las transformaciones económicas encaminadas a la industrialización del país estimularon una fuerte emigración hacia las ciudades, con el consiguiente debilitamiento de las comunidades rurales, particularmente en las montañas, a la vez que incrementó la densidad de las poblaciones urbanas, cuestión que solo pudo ser atendida de manera parcial. La construcción de viviendas asumió el modelo europeo de ciudades satélites, dando lugar a grandes aglomeraciones suburbanas con escasas condiciones para el desarrollo de sentimientos de pertenencia (p. ej. Alamar, Altahabana, etc.)

En un corto período de tiempo se produjo un profundo proceso de movilidad social, resultado de la elevación del nivel cultural y profesional de la población, de la apertura de nuevos puestos de trabajo de alta calificación y de las continuas migraciones territoriales. De tal forma se produjo un acelerado deterioro de las comunidades históricas, que modificaban su composición socio-económica, perdiendo y asimilando nuevos miembros con mucha rapidez.

La aplicación de un modelo económico excesivamente centralizado limitó las posibilidades de autonomía y autogestión de las comunidades, que pasaron a depender absolutamente del Estado. El centralismo estuvo acompañado de políticas paternalistas e igualitarias, que no tomaban en cuenta las particularidades de las comunidades sino, esencialmente, liquidar el atraso el campo con relación a la ciudad y equiparar los niveles de consumo de las clases y grupos sociales.

Como resultado de las difíciles condiciones en que se desarrollaba la Revolución, lo que obligaba a métodos de dirección centralizados, se generalizó una concepción burocrática que limitaba las posibilidades de conservación de las tradiciones comunitarias o la búsqueda de soluciones propias a los problemas de índole local, prefiriéndose las soluciones de carácter global, las propuestas únicas y los proyectos de alcance macro social antes que las alternativas que estimularan la diversidad.

Así, por ejemplo, fueron desechadas importantes fiestas tradicionales y substituidas por grandes espectáculos de escaso significado comunitario; no se estimulaban el funcionamiento de las asociaciones de vecinos y se promovía el reasentamiento de pobladores de diversas regiones del país en otras donde se abrían proyectos de desarrollo agrícola o industrial.

Las necesidades de la remodelación de la economía, imprescindible después de la desintegración del bloque socialista y la ex-URSS, determinan no sólo en la reformulación del modelo y los estilos de dirección, sino también en reconsiderar el papel de la comunidad como factor del desarrollo local, tanto económico como social.

Algunos investigadores cubanos se ocupan actualmente en la formulación de estrategias de investigación y definición de intenciones y dimensiones del trabajo como también en la realización de proyectos concretos que articulan el trabajo de la escuela con el de los agentes socializadores comunitarios.

De inmediato se han determinado las tareas fundamentales para la revitalización de las comunidades como agencias socializadoras:

- Rescate de las tradiciones e identidad local.
- Participación en la educación de los niños adolescentes y jóvenes.

- Atención a los grupos más desfavorecidos: ancianos, enfermos, madres solteras, etc.
- Participación en la solución de las necesidades básicas de la comunidad: servicios de higiene, construcción de viviendas y servicios sociales, atención a la recreación, creación de fuentes de trabajo, etc.
- Mejoramiento de la convivencia social: prevención del delito, educación ambiental, orientación familiar, etc.
- Se pueden señalar problemas de carácter organizativo que son obstáculos al desarrollo de proyectos comunitarios:
 - La superposición de la división político-administrativo no es coincidente con la configuración histórica de los barrios.
 - La multiplicidad de tareas, acciones y esfuerzos de distintas agencias: por ej. la escuela, el sectorial de salud, las organizaciones políticas, etc.
 - Las limitadas posibilidades de autogestión comunitaria: originada tanto en la escasez de recursos como en la supervivencia de mecanismos burocráticos de dirección

Las potencialidades educativas de la Comunidad.

La escuela contemporánea está obligado a la más estrecha vinculación con la comunidad en que se asienta, que constituye su entorno social concreto.

Durante mucho tiempo la escuela constituyó expresión del grado de desarrollo económico y cultural de la comunidad, como también el maestro representaba una autoridad moral y cultural indiscutida. Esta valoración de la escuela y el maestro, que aún subsiste en las comunidades rurales aisladas, ha sido substituida en las grandes ciudades por una evidente devaluación del papel de la institución y sus representantes, a la que contribuyen algunas de estas situaciones:

- En una misma comunidad funcionan varias escuelas, con grandes diferencias entre unas y otras.
- Una escuela acoge a niños procedentes de diversas comunidades, y el maestro no puede atender eficientemente esta heterogeneidad.

- Los niños de una comunidad asisten a escuelas ubicadas en otras, por lo que no existe correspondencia entre el contexto escolar y el comunitario.

¿Qué puede ofrecer la escuela a la comunidad?

- Servicios de formación y reciclaje del personal (mediante vías escolarizadas o no escolarizadas).
- Orientación para la transformación de valores y conductas (mediante los servicios de escuelas de padres, orientación vocacional de adolescentes y jóvenes, etc.).
- Condiciones para el enriquecimiento cultural de los vecinos (mediante círculos de interés y grupos culturales atendidos por el personal de la escuela).
- Servicios educativos (mediante la utilización de las instalaciones de la escuela: biblioteca, teatro, salas deportivas, etc.).

Una solución mutuamente ventajosa consiste en la conversión de la escuela en el centro cultural de la comunidad, a los maestros en activistas deportivos y a los estudiantes y sus familias en participantes de los proyectos de desarrollo comunitario.

Dentro del espacio problémico que ocupa el proceso de la actividades físicas y recreativas está el conocimiento acerca de las principales tendencias que en este campo se perfilan, en este sentido es de suma importancia conocer las concepciones que se han manifestado en la comunidad en relación con las actividades físicas y recreativas de los adolescentes durante su evolución y desarrollo, así como la valoración acerca de su conceptualización y caracterización, las cuales se ven reflejadas en los principales momentos por los que ha atravesado el proceso de actividades físicas y recreativas dentro de la sociedad.

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los jóvenes conduce a plantear la necesidad de una valorización que refuerce la identidad, robusteciendo la autoestima y el auto reconocimiento social de estos adolescentes, elevando su calidad de vida, de manera que construyan sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

Las claves para comprender la especificidad de las actividades físicas y comunitarias, en correspondencia con el encargo social de la comunidad, que es elevado y complejo, en nuestra opinión se van revelando al hurgar en los procesos compensatorios que surgen en el desarrollo de los adolescentes.

Por consiguiente reflexionando vemos sobre este aspecto, que existen algunas dimensiones que se relacionan en tal sentido como son:

Dimensión Social.

- Existen Situaciones de indisciplina sociales, delitos. Donde estarán las medidas para enfrentarlos.
- Índice de participación de la población en todas las actividades de la comunidad (vigilancia, prevención, deportes, cultura, higiene, embellecimiento).

Dimensión educacional, cuyos indicadores son:

- Nivel de escolaridad promedio de la comunidad.
- Vinculo escuela-familia-comunidad.
- Dimensión salud, la que se evaluará según los indicadores:
 - Existencia de posta médica y/o médico de la familia.
 - Permanencia del personal de salud.
 - Oferta de medicamentos en la comunidad.
 - Donaciones de sangre.

En los adolescentes resulta una etapa fundamental comienza el desarrollo físico del hombre.

Según la MSc. María Elisa Sánchez , la primera juventud es el período más colectivo, lo más importante es ser admitido por los iguales, sentirse necesario para el grupo y tener en el un determinado prestigio y autoridad”. Hay quien se agrupa para lograr tener amigos o nuevos amigos, satisfaciendo así la necesidad de compañerismo, quien lo hace para procurarse relaciones sociales, comerciales hay quienes tienen una inquietud

por servir a la comunidad; hay quienes se asocian para desarrollar cierto tipo de actividades especiales y específicas como las físico-recreativas.

Los grupos se forman cuando los individuos comprendan que necesitan a los demás para obtener la satisfacción de esos deseos y necesidades, que no pueden obtener aisladamente.

Grupo: Número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera. El elemento numérico varía ampliamente. van los dos individuos hasta una vasta comunidad nacional. Estas colectividades son grupos en tanto en cuanto que sus miembros lo son con un cierto grado de conciencia de pertenencia y por ende actúan de modo que revela la existencia grupal. (Selección de lecturas: colectivo de autores de la universidad de la Habana)

Grupo: Dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influyen en todas las demás, y es influida por ellas. Shaw, 1980, y otros autores como kresh y Crutchfield (1982), él termino de grupo pequeño se refiere al número de 2 ó más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Homans, G. (1983), considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.

Estas definiciones no marxistas analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Grupo pequeño: es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad.

1.4- Particularidades de los Programas Recreativos.

El programa de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades. Un programa de recreación debe contener los siguientes cinco

enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. Enfoque Tradicional: Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. Enfoque de Actualidad: Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. Enfoque de Opinión y Deseos: Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. Enfoque Autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un programa, cuentan.

e. Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de programas.

Un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Para la ejecución de los programas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

La programación recreativa puede ser aplicada siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades agropecuarias, centros urbanos, regiones agrícolas, zonas montañosas, y en cualquier lugar donde se pretende contribuir a la incorporación más plena de individuo a la sociedad.

1.5- Particularidades generales de la adolescencia.

En la adolescencia, mayormente se realizan todas sus actividades en grupos donde experimentan nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre el y la familia adquiere un nuevo perfil. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este período están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más apropiados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

Todos los cambios tanto sociales como biológicos y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven, requerimientos elevados que demanden un alto grado de responsabilidad, por lo que se debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete el adolescente debido a su falta de experiencia. Se debe por una parte estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Las niñas comienzan a esta edad su período de crecimiento acelerado, y según muchos autores, la niña a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta.

Manifestación psicológica.

Según Vigoski (Psicología General del Desarrollo, 1988), citado por Maria E. Sánchez (2004), el estudio de la esfera motivacional del hombre, es un aspecto esencial para el desarrollo de la personalidad, distinguiéndose sus necesidades y motivos, por lo que la actividad de este, es provocada por la motivación, que no es más “que el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrollan y se realizan los móviles de la conducta humana”.

Valorando este concepto podemos plantear que el desarrollo del individuo debe ser acorde a la edad, a las habilidades motrices básicas y deportivas en las diferentes actividades físicas recreativas que realizan, por lo que es importante analizar las necesidades y motivos para que estos adolescentes mantengan un buen estado de salud física y mental.

La adolescencia representa el paso de una etapa de la vida a otra, es decir la transición entre la niñez y la adultez. Muchos autores, entre ellos Vigoski (1988), consideran este período como crítico, debido a la complejidad e importancia de los procesos en desarrollo, por las características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas que se adquieren.

La caracterización psicológica de los adolescentes está determinada por el inicio del proceso de formación de la personalidad, en la cual se jerarquizan los motivos y se muestran rasgos de una autorregulación en su comportamiento, aparece un receso en las alteraciones de la dinámica motriz, surge nuevamente una etapa culminante caracterizada por la economía de movimientos y de esfuerzos, es un período de algunas dificultades para la excelente rapidez del aprendizaje, con rasgos masculinos (fuertes) y femeninos (suaves), además comienza a incrementarse la fuerza muscular y la resistencia física.

Asumiendo los planteamientos de Vigoski (1988) podemos decir que el adolescente al caracterizarse por su gran excitabilidad emocional, la cual muestra su sensibilidad afectiva y vivencias emocionales ricas, complejas, contradictorias con respecto a la de los adultos, por lo que es necesario planificar el tiempo libre para lograr una adecuada formación psicológica de la personalidad y correctas relaciones interpersonales entre ellos.

Analizando las relaciones interpersonales de los adolescentes, resulta significativo el grupo al cual pertenecen, tanto por su carácter formal, como informal, convirtiéndose en un motivo esencial de la conducta y la actividad de los mismos.

Dentro de los cambios biológicos podemos mencionar la variación de los parámetros peso, talla, mayor crecimiento del componente óseo que del muscular, lo que afecta la coordinación motriz, ocurre la maduración sexual, la masa del corazón aumenta en dos veces. Estas modificaciones traen consigo sueño, torpeza, distracciones negativas que hacen que los adolescentes se sientan avergonzados. En cambio la necesidad de una diversidad de movimientos más la tendencia al cansancio nos da la posibilidad de explotar la actividad física.

Características psicológicas en los adolescentes (12-15 años).

Entre las principales características psicológicas de los adolescentes tenemos que en esta edad (12-15 años), retomando lo expuesto por la autora Sánchez Acosta María Elisa (2005) , requiere de un análisis de la situación social de su desarrollo como son:

Condiciones internas:

En el área cognoscitiva las mayores exigencias en la escuela reclaman del alumno un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental que a su vez propician su desarrollo.

El desarrollo intelectual se concretiza en: Pensamiento hacia el razonamiento abstracto (teórico -conceptual).

- Atención: Se perfecciona también en el deporte.
- Percepción: Capacidad de observación en que esta es organizada y dirigida hacia un objeto.

- Memoria: Es lógica –verbal, voluntaria.
- Imaginación: Productiva; refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

Área motivacional:

Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.

Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).

Necesidades básicas: independencia y autoformación.

Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

Área emocional:

Vivencias emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.

Aparece el enamoramiento. Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad y amargura, si estos no se satisfacen)

Inestabilidad en las manifestaciones emocionales:

Excitabilidad general.

Impulsos.

Rápidos cambios de estados de ánimo.

Estados afectivos.

Área volitiva:

La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo.

Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa).

Subordinación a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convincentes.

Muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia, obstinación.

En el adolescente la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y actual (no el de la realización de la decisión tomada).

Dentro de las nuevas formaciones psicológicas de la personalidad, acerca de las actividades psicológicas de los adolescentes están determinadas en gran medida por las condiciones de trabajo, de estudio, ante la vida social de la escuela, ayudar a los padres, enfrentarse y aclamar de algún modo las complejas relaciones entre las personas.

- El nuevo Nivel de exigencia (más Alto) que se les presenta a esta edad durante actividades de estudio constituye un desarrollo más intenso de todos los procesos psíquicos de los adolescentes, del pensamiento abstracto, de la tensión voluntaria, la memoria e imaginación.

- El Rendimiento académico está con frecuencia por debajo de los parámetros o grados inferiores aunque el nivel general de actividad de estudio es superior.

- En el Proceso de aprendizaje laboral en la escuela ellos se preparan para la labor productiva, está apto físicamente y puede participar en el trabajo de producción y si la educación es correcta, también desde el punto de vista psicológico está preparado para realizarlo.

Sentimiento de adultez (desarrollo de la autoconciencia)

Aspiración activa de ser y considerarse un adulto.

Entrar lo más rápido posible con igualdad de derechos al mundo de los adultos.

Pasar de la moral infantil de obediencia a la adulta de la igualdad.

Tendencia a sobre valorar sus cualidades. Conflictos en las relaciones entre adolescentes y adultos.

Si se analizan los vínculos interpersonales entre adolescentes, resulta de gran importancia el grupo, el cual tanto por su carácter formal como informal (amigos y vecinos) se convierte en un motivo esencial de la conducta, la actividad de los mismos, pues existe ante todo la aspiración a encontrar una aceptación social.

En esta etapa la opinión del grupo posee mayor peso que la de los padres y maestros y en este sentido el bienestar emocional del adolescente está en dependencia de si ha logrado ocupar el lugar deseado dentro del grupo. Cuando ese lugar no se conquista puede aparecer la indisciplina de algunos adolescentes en la escuela como estrategia para ser tenido en cuenta por sus compañeros, cuando no es manejada correctamente, puede ello conducir a la aparición de otras conductas negativas, incluyendo las de tipo delictivas, las cuales son el resultado de la inadaptación social del adolescentes.

Analizando lo planteado anteriormente, acerca del desarrollo físico en los adolescentes, en estas edades ocurren cambios cualitativos en los procesos psíquicos, la formación de la personalidad y sentimientos de adultez, que se describen a continuación:

- Cambios de de las posibilidades físicas (aumenta la estatura, la fuerza física, la resistencia
- Cambio de las posibilidades intelectuales.
- Cambio de su posición en la familia, el colectivo de muchachos de su misma edad, comienza a cumplir encargos y obligaciones bastantes complejas y de responsabilidad.

El proceso psíquico en los adolescentes lo determina la complicación de la actividad mental tales como la percepción, la representación, el pensamiento, la memoria, la imaginación y la atención.

El pensamiento del adolescente tiene un carácter concreto por imágenes en las cuales asimilan los conceptos reforzados con ilustraciones más fáciles y rápidamente. En lo sucesivo este se vuelve más lógico y fundamentado con un gran dominio del pensamiento abstracto, en cuyo proceso él se enfrenta a considerables dificultades, en esto se manifiestan cualidades del desarrollo del pensamiento tales como la independencia y el espíritu crítico, exigiendo pruebas y el desarrollo de éstas muy valiosas cualidades del pensamiento.

A pesar de los diferentes cambios que se produce en el área motivacional, emocional y volitiva de los adolescentes, también ocurren cambios en el desarrollo motor, anatómico y fisiológico del organismo los cuales proporcionan un ambiente favorable en su personalidad provocando desarrollo general en el organismo de los participantes.

Conclusiones parciales del capítulo.

1-Es evidente que los conceptos de tiempo libre y recreación han sido abordados por diferentes autores y cada uno de ellos consideran un grupo de condiciones, motivaciones, determinadas por las condiciones sociales, psicológicas y etéreas.

2-Cada individuo tiene un modo particular, ajustado a sus necesidades, de emplear el tiempo libre, sin embargo en las investigaciones sociológicas realizadas han definido operativamente a los adolescentes como el grupo social de mayor vulnerabilidad en una comunidad.

CAPÍTULO II- Resultados de los Instrumentos Aplicados y Presentación del Programa de Actividades Físico Recreativas.

2.1- Caracterización de la circunscripción No.71 del Consejo Popular “Jagüey-Cuyují”, del municipio Pinar del Río.

Nuestra comunidad enclavada en la circunscripción No. 71 del consejo popular “Jagüey Cuyují”.

Población Total. 1717 habitantes.

Centros comerciales. 2

Escuelas. 3

Empresas. 5

Centros de servicios 1

Consult. Medico. 1

2.2.- Características del grupo de adolescentes de la Circunscripción No.71 del Consejo Popular “Jagüey- Cuyují”, del municipio Pinar del Río..

Este grupo (muestra de 48) se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realiza, tienen independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundarias, algunos poseen parejas que son de su edad y poco estables, están expuesto a enfermedades sexuales, en cuanto a la actividad física muestran rivalidad con sus contrarios, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades.

Las relaciones sociales de estos adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, poseen tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación y orientaciones de sus padres temiendo a las malas influencias.

Se realizaran actividades para motivar al grupo y mejorar la compatibilidad, logrando que las diferentes organizaciones y personal encargado de la realización de estas

actividades interactúen con el grupo de forma tal que se produzcan transformaciones en el grupo y el resto de los adolescentes y de la circunscripción y el resto de la comunidad.

Para la realización del trabajo con este grupo se aplicó el modelo **sociométrico**, el cual nos sirvió para interrelacionar a los diferentes miembros del grupo y determinar el grado de compatibilidad entre ellos, aplicando una encuesta sociométrica para conocer con quien prefiere compartir actividades físicas. Además se aplicó el modelo de compatibilidad psicológico con el objetivo de conocer cual es el nivel de relación entre los miembros de cada grupo a la hora de realizar las actividades físicas recreativas, pues en cada grupo existen miembros que no pertenecen al mismo CDR y puede existir rivalidad entre ellos.

2.3- Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo.

Al hacer un análisis del presupuesto tiempo, partiendo de los resultados de la aplicación del auto registro de actividades a la muestra seleccionada (adolescentes), se puede observar en el gráfico 1, los tiempos que, como promedio, dedican los días entre semana a cada una de las actividades globales o principales:

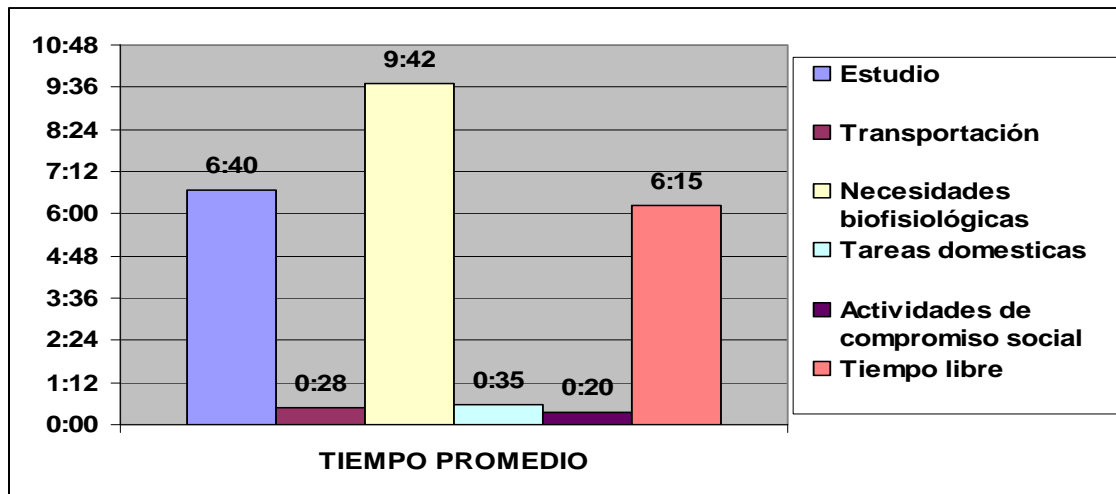
Se aprecia, en primer orden, el volumen de tiempo dedicado al estudio (6:40 horas), que se corresponden con la doble sesión existente en las escuelas correspondientes.

El tiempo que se invierte en la transportación es de 28 minutos, relativamente pequeño ya que la mayoría de la muestra realiza sus estudios en la escuela ubicada en la comunidad, por lo que les queda cerca de sus hogares y por tanto emplean poco tiempo en trasladarse a la misma, no existiendo otro traslado importante hacia otros lugares en el resto del día.

El tiempo promedio dedicado a las necesidades Biofisiológicas (dormir, alimentarse, aseo), resulta de 9 horas, 42 minutos, estando en la media, acorde a la realidad de este grupo de edad y de acuerdo a los resultados de otros estudios similares. Algo parecido ocurre en relación al tiempo dedicado a las Tareas Domésticas (35 minutos). También, dada la corta edad, resulta bajo el tiempo dedicado a las actividades de compromiso social (20 minutos).

El volumen de tiempo restante, es dedicado a las actividades llamadas de Tiempo Libre, apreciándose una magnitud aceptable del mismo (6 horas, 15 minutos), el cual además de las actividades de realización individual, se presenta asequible para la realización de actividades físico recreativas de carácter organizado. (Gráfico 1).

Gráfico 1- Distribución del Presupuesto de Tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades, Muestra = 48).



De acuerdo con lo que se refleja en la Tabla No. 1, se puede tener una noción de las actividades principales que se realizan en ese tiempo libre, así como los tiempos promedios dedicados a cada una de ellas. En sentido general, aunque la variedad de actividades es amplia, se puede apreciar que casi la totalidad de las actividades son de realización individual y más preocupante aún es que, con la excepción de Practicar Deportes (0:42), las demás pertenecen al grupo de las actividades pasivas del Tiempo Libre.

Tabla No.1- Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
48	Ver Televisión	2:05
	Pasear	0:14
	Escuchar Música	0:32
	Estudiar	0:45
	Practicar Deportes	0:42
	Ir a Fiestas	0:14
	Encuentro con amigos	0:16
	Juegos de Mesa	0:35
	Conversar	0:23
	Otras	0:29
	TOTAL	6:15

2.4 - Resultados de las Observaciones realizadas (primer momento).

Se realizaron 5 observaciones a actividades organizadas para los adolescentes en la circunscripción, las que se enmarcaron en sus formas tradicionales, tales como:

- 1 Festival Recreativo
- 1 Torneo popular de fútbol
- 1 Juegos predeportivos
- 2 Juegos de mesa.

Se constató la baja participación de los adolescentes en las actividades organizadas, en lo que puede incidir la aceptación y calidad de las actividades, aspectos también deficientes.

De acuerdo a lo que se expone en la tabla 2, se pudo observar que estas actividades, no siempre se realizaron en el lugar idóneo, siendo desfavorables: la participación, la calidad y el nivel de satisfacción y grado de motivación de los participantes. Así mismo,

la calidad de estas actividades se ve afectada por insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

Tabla 2. Resumen general de las Observaciones realizadas (1er momento).

Actividades Observadas	Indicadores	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a- Condiciones de lugar	1	20	2	40	2	40
	b- Participación	1	20	1	20	3	60
	c- Calidad	1	20	3	60	1	20
	d- Aceptación	1	20	1	20	3	60

2.5- Resultados de la Encuesta a los adolescentes.

En la encuesta aplicada a la muestra de adolescentes, las actividades que estos declaran realizar, se corresponde con lo analizado anteriormente en la aplicación del auto registro de actividades y la observación (juegos pre deportivos), resaltando la realización individual. En cuanto a la oferta y satisfacción por las actividades recreativas en su comunidad, manifiestan insuficiencias en este sentido ya que la mayoría señalan que no se ofertan actividades (31%), o que ocurre sólo a veces (44%). Esto se hace más evidente al observar que un mayoritario (48%) refieren no estar satisfechos con las actividades ofertadas y otro (36%) que solo a veces. Esto se corresponde con lo apreciado en las actividades observadas, denotándose, en sentido general una insatisfacción por la oferta de actividades recreativas en estas edades, que parte de una insuficiente oferta, variedad y sistematicidad de dichas actividades.

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan u ofertan: los Festivales Deportivos Recreativos (78%), los juegos de mesa (31%) y los maratones (28%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional. Entre sus preferencias recreativas, sobresalen, entre las más mencionadas: competencias de actividades deportivas, festivales de juegos tradicionales y actividades socio culturales.

Tabla No. 3. Resultados encuesta adolescentes (muestra 48)

Preguntas	Sí	No	A veces
Oferta de actividades	12/ 25 %	15/ 31 %	21/ 44 %
Satisfacción por la oferta	8/ 16 %	23/ 48 %	17/ 36 %
Frecuencia de realización	Ocasional = 38/ 80% Mensual = 10/ 20%		
Actividades más ofertadas	Juegos de mesa Festivales recreativos Maratones		

En cuanto a las preferencias recreativas de estos adolescentes, sobresalen, entre las más mencionadas en la encuesta: competencias de actividades deportivas, el fútbol vallita, las excursiones, la pelota a mano y los juegos tradicionales.

2.6- Resultados de las Entrevistas.

En las entrevista realizadas (Anexo 4) a las personas vinculadas, de una forma u otra, con el desarrollo de la Recreación en esta Comunidad (12), todos coinciden en sus planteamientos al señalar que las ofertas recreativas, son escasas y no se ajustan a las necesidades de los adolescentes de la comunidad, manifestando que aunque existen condiciones propicias para la ejecución de otras actividades, no se logra la explotación de estas potencialidades, dándose generalmente de forma espontánea, sin que medie ninguna planificación. También coinciden en plantear que en ocasiones se realizan actividades con frecuencia semanal, pero que generalmente se desarrollan mensualmente, entre ellas los festivales recreativos, no lográndose sistematizar la oferta de estas.

Además afloran insuficiencias en la gestión, coordinación y divulgación de las actividades que se planifican.

Los encargados del desarrollo de estas actividades, al no existir una planificación adecuada, no tienen en cuenta conmemoración de fechas históricas, ni celebraciones; tampoco confrontan las preocupaciones de los electores, debido al insuficiente trabajo que se realiza.

Entre las dificultades y causas que provocan estas insuficiencias se señalan un grupo

de aspectos objetivos y subjetivos, como son:

- Existen carencias de medios para poder desarrollar las actividades.
- Poca variedad y flexibilidad de las actividades.
- Divulgación casi nula de las pocas actividades que se ofertan.
- Insuficiencias en la planificación, la coordinación y el aseguramiento concretándose las actividades a la forma de realización individual por parte de los jóvenes de esta comunidad.

Los instrumentos aplicados comprueban que no se buscan alternativas para ocupar de manera eficiente el tiempo libre de los adolescentes, una de ellas podemos encontrarlas en la recreación, vía eficiente para propiciar la formación de valores en nuestra sociedad.

Partiendo de estos resultados es que se procede a la elaboración del Programa de actividades físico- recreativas para dar respuesta al logro de una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes del lugar, a partir de sus necesidades, gustos y preferencias.

2.7- Programa de Actividades Físico Recreativas: “Recréate sanamente”.

Fundamentación.

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el Programa de actividades físico recreativas a ofertar a los adolescentes (12- 15 años) circunscripción # 71 del consejo popular “Jagüey Cuyují”. El mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de estos adolescentes y sobre la base de la flexibilidad, variedad y equilibrio de las actividades, retomando los enfoques referidos por Aldo Pérez (2003), para las Programaciones Recreativas.

Está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa, movilizativa, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos existentes y el entorno del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la circunscripción, potenciando la sistematicidad de dichas actividades, confiriéndole gran importancia a la organización y carácter formativo de las actividades. El mismo ha sido concebido para un marco

temporal de un año, que podría extenderse, de acuerdo a la aceptación, impacto y perfeccionamiento de las actividades.

Estructuración del Programa.

El Programa concebido cuenta, además del nombre y la fundamentación, con el marco temporal los objetivos (general y específicos), la programación de actividades (tabla 4), la descripción de estas, las indicaciones generales para su puesta en práctica y su control y evaluación.

Objetivo General: Propiciar la sana ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción # 71, del consejo popular Jagüey Cuyují ", incrementando la variedad de opciones físico recreativas, para dar respuesta a sus necesidades, gustos y preferencias, en función de la integración social y el desarrollo de la comunidad.

Objetivos específicos:

1. Incrementar los niveles de participación de los adolescentes en las actividades físico recreativas programadas, a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.
2. Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de actividades físico recreativas, para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad.
3. Fomentar la cultura recreativa y de utilización del tiempo libre de esta población, propiciando el desarrollo de valores acordes a los principios de nuestra sociedad.

Indicaciones Organizativas Generales.

- Para la puesta en marcha de esta programación de actividades físico- recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la Circunscripción y del Consejo Popular. Al coordinarse las mismas deberá confeccionarse un guión de cada una (tipo de actividades, fechas, horas, lugar).
- Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso, se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles, tales como: murales o carteles

informativos, carteles promocionales, información directa, a través de los barrios del Consejo Popular, tanto por los activistas como por los demás factores.

- Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, efectuándose la debida presentación, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización, la que responderá a un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.
- Las actividades a ofertar no serán estáticas ni invariables, sino dialécticas y dinámicas, es decir que se irán adecuando a los intereses de los participantes, según sus gustos y estado de opinión, explotando las iniciativas que propicien la aceptación de nuevas propuestas.
- Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las área deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

Programación Recreativa.

Tabla No.4 – Oferta de Actividades Físico- Recreativas.

No.	Actividad	Lugar	Sesión	Frecuencia
1.	Festivales deportivo recreativos	Terreno rústico	Mañana	Mensual
2.	Festival de juegos tradicionales	Parqueo Emp. Forestal	Mañana	Mensual
3.	Torneos deportivos Populares Béisbol- fútbol	Terreno rústico	Mañana Tarde	Fines de Semana
4.	Maratones Populares	Entorno	Mañana	Trimestral
5.	Ciclismo popular	Parqueo Emp. Forestal	Tarde Noche	Semanal
6.	Fútbol Vallitas	Terreno rústico	Tarde	Semanal
7.	Encuentro con glorias deportivas	Parqueo Emp. Forestal	Mañana Tarde	Trimestral
8.	Excursiones	Entorno	Tarde Noche	Mensual
9.	Actividades socio culturales.	Parqueo Emp. Forestal	Noche	Quincenal
10.	Juegos de mesa Libres	Parqueo Emp. Forestal	Tarde Noche	Semanal

Descripción de las Actividades.

Actividad No.1- Festival Recreativo.

Objetivo: Brindar oportunidades a los adolescentes para interactuar de forma sana y alegre con la familia, vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones inter-generacionales, la integración familiar, la cooperación, así como la disminución de las diversas formas de violencia y de las conductas antisociales y delictivas en sentido general.

Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, en el mismo momento y lugar, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de un espacio y un tiempo, relativamente pequeños. Por ello, su realización, en la que se concibe la participación de todos los grupos etáreos, propicia la interacción de los adolescentes motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia.

Estos Festivales serán realizados el primer fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las tres horas. Estos serán, en su mayoría, en el terreno rústico de la comunidad, pero no se descarta la rotación de otras zonas ubicadas dentro del Consejo Popular que reúnan las condiciones necesarias, según la fecha temática a la que responderá el mismo.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en cuatro áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

Área No. 1- Juegos de mesa .

Se ofertarán de forma libre diferentes juegos de mesa y tablero, como el Dominó, Damas, Ajedrez, Parchís y otros juegos, que a pesar de su carácter pasivo, constituyen una tradición en un grupo de personas de las diferentes edades, atrayendo participantes, que de acuerdo a la atracción de las actividades ofertadas en las otras áreas, pudieran motivar en estos su incorporación como participantes activos.

Aquí se podrán efectuar torneos relámpagos, de acuerdo a la participación

Área No.2- Juegos predeportivos y tradicionales.

Esta área estará dirigida, fundamentalmente a la participación de niños y adolescentes, con los que se organizarán juegos competitivos en equipos, entre los que se incluirán: conducción del balón, drible entre obstáculos, tiro a bolos, tiro al aro, baterías del Programa “A Jugar”, etc.

Entre los juegos tradicionales se incluirán: carreras de relevo (sacos, carretilla, cangrejo, zig-zag...), el pañuelo, peregrina, tracción de la soga, Pon, suiza, yakis, ula- ula, competencias de Juegos de ocasión.

Los equipos a conformar estarán en dependencia de la cantidad de participantes, integrándose con hembras y varones.

Área No.3- Actividades deportivas.

Se organizarán competencias, según las preferencias de los participantes, de fútbol, voleibol recreativo, boxeo recreativo, pelota a mano (se conformarán equipos con todos los que quieran participar).

También se podrán incluir, previa coordinación, exhibición de otras manifestaciones deportivas menos populares pero atractivas, tales como artes marciales, lucha canaria, deporte canino, etc.

Área No.4- Juegos de animación.

Actividades participativas físico-recreativas, actuaciones artísticas diversas, competencia de baile, animación recreativa.

Para la correcta organización de las actividades descritas, cada una de estas áreas tendrá un profesor de recreación como responsable, contando con la colaboración de 4 personas más, seleccionados entre los activistas recreativos, profesores de educación física y de deportes, del propio Consejo Popular.

Teniendo en cuenta su complejidad, dada por la variedad y diversidad de actividades a ofertar, que implicarían la participación del mayor número de personas posible, de todas las edades, se hace imprescindible una profunda coordinación y gestión con todos los

factores interesados, fundamentalmente, el combinado deportivo, la estructura organizativa del Consejo Popular, la PNR, gastronomía, entre otros, pues no se descarta la posible oferta de productos gastronómicos (excluidas las bebidas alcohólicas) y otras iniciativas que puedan surgir en el territorio, en el marco de la organización de cada Festival.

Actividad No.2- Festival de juegos tradicionales.

Objetivo: Propiciar el rescate diferentes juegos físico recreativos tradicionales, en el marco de la comunidad, estimulando la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales.

Organización: Esta actividad, comprendida como uno de los programas fundamentales de la Recreación para estas edades, orientados por la Dirección Nacional de Recreación, se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse el segundo domingo de cada mes, en el horario de la mañana. El lugar de realización, será el parqueo de la Empresa Forestal, pudiéndose aprovechar otros espacios del perímetro de la comunidad, según sea pertinente.

Los juegos y actividades a ofertar, no serán repetitivos entre un mes y otro, sino que se irán alternando, teniéndose en cuenta la temporada o racha de los mismos. Estos se podrán realizar de forma individual o en equipos, rotándose entre los siguientes:

Individual:

- Competencia de juegos de ocasión: se incluirán indistintamente, según se corresponda: objetos volantes, bolas, trompo, suiza.
- Competencia de cabuyería.
- Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, fusil de Perle.

Competencias en equipos (Relevos). Entre las actividades a incluir se encuentran:

- Carreras de sacos.
- Hacer explotar bolsas llenándolas de aire.
- Carrera en chancletas gigantes colectivas.
- Construcción de torres con objetos desechables.

- Circuitos utilizando diversos materiales alternativos: sacos, neumáticos, tanques.
- Transportar vasos de agua sin utilizar las manos, bien en la cabeza o en la boca.
- Llenar un cubo vacío de agua en un extremo del circuito, con otro lleno que está situado en el otro extremo.
- Hacer circuitos con un balón utilizando solo las manos o los pies o ambos.
- Realizar circuitos con distintos obstáculos y grado de dificultad.

La cantidad de equipos estará en dependencia del número de participantes y la cantidad de actividades a realizar estará en dependencia del tiempo de duración general, que no excederá las dos horas treinta minutos.

Para el desarrollo de la actividad, el profesor de recreación se auxiliará de sus activistas y otros voluntarios, quienes realizarán la animación, velarán el cumplimiento de las reglas acordadas y velarán en conjunto por la correcta organización de la actividad.

Actividad No.3- Torneos deportivos populares.

Objetivo: Promover la motivación hacia la práctica sistemática de actividades deportivas de forma sana.

Organización.

Consiste en la organización y oferta de torneos o Competencias Deportivas Sociales, de corta duración, que serán desarrollados los fines de semana, en las instalaciones deportivas enmarcadas en el Consejo Popular o áreas rústicas que se puedan utilizar (según el deporte que se refiera). Entre los deportes a incluir, según las preferencias y condiciones existentes en la comunidad, se priorizarán: el Béisbol y el Fútbol.

Una vez establecida la convocatoria, se conformarán los equipos en representación de las diferentes grupos a fines, identificado cada uno por un nombre otorgado por los propios participantes, quienes también elegirán a su capitán. Además de precisarse los detalles para su ejecución (calendario, horarios, reglas especiales).

La duración de la competición en cada deporte convocado estará en dependencia de la cantidad de equipos y el sistema y reglas de competencia que se acuerden con los participantes.

Se comprometerán voluntariamente a, profesores y activistas deportivos que convivan en el Consejo Popular, los que se utilizarán, ya sea como árbitros, anotadores, etc., en función del correcto desarrollo de la actividad.

Actividad No.4- Maratones Populares.

Objetivo: Fomentar una cultura participativa en actividades relacionadas con el acondicionamiento físico, a la vez que se enriquecen las relaciones con las personas de otros grupos etéreos.

Organización.

Esta actividad no tendrá límite de edad y las distancias iniciales no excederán los tres kilómetros, siendo el objetivo fundamental arribar a la meta, ya sea corriendo o caminando, acorde a las posibilidades físicas de los participantes, se tendrá en cuenta las convocatorias nacionales como el día olímpico , el día del desafío , el Ferry Fox , el Marabana –Maracuba entre otros.

Deberá velarse por la correcta organización tanto en la salida, la llegada, como en el transcurso del recorrido, garantizando la seguridad de los participantes.

Reglas: No deben salirse de los límites señalados, siempre llegar a la meta.

Actividad No 5- Ciclismo popular.

Objetivo: Demostrar las habilidades física y dominio de la bicicleta a través de la confrontación sana y entretenida.

Organización y desarrollo de la actividad.

Se utilizarán las bicicletas de los propios participantes, organizándose competencias en diversas modalidades, tales como: carrera en circuito, el último gana, habilidades entre obstáculos, acrobacia.

Se identificarán diferentes categorías, según el sexo, la edad de los participantes y el tipo de bicicleta.

Se deberán garantizar al máximo las condiciones del lugar a efectuarse para garantizar la seguridad de los participantes.

Actividad No. 6- Fútbol Vallita.

Objetivo: Propiciar el desarrollo de habilidades deportivas en la práctica masiva del fútbol.

Dada la preferencia de un considerable número de adolescentes por el juego de fútbol y la existencia en la comunidad de un terreno rústico, se prevé la oferta sistemática de esta actividad, los días entre semana, en el horario de 5:00 p.m. a 7:00 p.m.

Desarrollo: La actividad se desarrollará con equipos de 4 jugadores. Ganará el que anote tres goles, entrando a jugar el siguiente, según el orden que se establezca y respetando las reglas básicas del deporte en cuestión.

Reglas: Se jugará sin portero, no se puede tocar el balón con la mano, no se permitirá cambios en los equipos, el juego comienza y termina al sonido del silbato.

Medios: Vallitas, silbato y balón de fútbol.

Actividad No.7- Encuentros con Glorias Deportivas.

Objetivo: Fomentar en los adolescentes el conocimiento de la historia deportiva de la provincia y la localidad a través de la interrelación con sus protagonistas así como la formación de valores.

Organización.

Se prevén 3 formas de llevarla a cabo:

- Invitando a las figuras relacionadas con los deportes en cuestión a los torneos deportivos a organizarse, como parte de la actividad No. 3.
- Encuentros Talleres con figuras y glorias deportivas de otros deportes en general, en áreas recreativas u otro local designado, con las condiciones adecuadas.
- Intercambio con Peñas Deportivas.

El responsable de la actividad coordinará previamente con la Dirección de Deportes y La Comisión de atención a Atletas y Glorias Deportivas.

Se realizará una Introducción previa a la actividad donde se relacionen los nombres, deportes y éxitos principales de los invitados.

Para esta actividad el coordinador podrá auxiliarse de un cuestionario previamente analizado con los adolescentes, a partir de sus criterios, ideas, e inquietudes.

Actividad No 8- Excursiones.

Objetivo: Fomentar el conocimiento y protección de la naturaleza a partir de la interacción con el medio natural.

Organización y desarrollo de la actividad.

Se realizarán excursiones o caminatas recreativas a diferentes lugares atractivos ubicados en el perímetro de la comunidad, donde se realizarán diferentes actividades físicas y educativas, propiciando la integración de grupos de turismo deportivo.

El responsable será el profesor de recreación, auxiliado por activistas, líderes de la comunidad, amantes de las actividades en la naturaleza.

Actividades No. 9- Actividades Socio- Culturales.

Objetivo: Incentivar la participación de los diferentes grupos poblacionales en actividades sociales en la comunidad, propiciando las relaciones y la convivencia social a tono con los valores de nuestra sociedad socialista.

Organización.

Se rotarán estas actividades por las diferentes zonas de la Circunscripción, tratando de abarcar, además de los adolescentes, el mayor número de pobladores posibles, despertando el interés de los mismos a través de la variedad y motivación de las actividades a desarrollar.

Entre la variedad de actividades se incluirán: Cumpleaños colectivos; rifas; competencias de canto, baile, poesía, cuentos; presentación de exposiciones y arte creativo de los miembros de la comunidad; actividades físico recreativas; grupos musicales aficionados, concursos; exhibición de manifestaciones culturales.

Podrá utilizarse como marco la conmemoración de efemérides como: el aniversario de los CDR, la FMC, las organizaciones estudiantiles, etc.

Deberá acentuarse la coordinación con los organismos y entidades relacionadas, así como la puesta en práctica de iniciativas y alternativas con recursos y medios propios.

Actividad No.10- Juegos y Actividades Libres.

Objetivo: Canalizar las preferencias hacia la realización de diferentes juegos populares de mesa y tablero, a través de una oferta variada y sistemática, para propiciar el intercambio y las relaciones sociales.

El Profesor de Recreación, con el apoyo de los activistas, ofertará, en las tardes (después de las 5:00 PM) y en las noches, diferentes juegos, para la realización de los interesados de forma libre y espontánea, según sus motivaciones.

Se desarrollarán en las áreas recreativas rústicas y puntos de la circunscripción.

Control y Evaluación.

El control del programa se realizará de manera sistemática, chequeándose periódicamente el cumplimiento de las actividades y de los objetivos previstos, así como el control de la participación y la aceptación de los participantes. Para ello se efectuarán observaciones estructuradas y encuestas de estado de opinión.

En este control se dará seguimiento al ciclo de vida del programa, prestando atención a las particularidades de cada una de las etapas por la que va atravesando.

2.8- Valoración de la Utilidad del Programa Elaborado.

Valoración teórica por el criterio de especialistas.

Se efectuó la consulta a un total de 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 36 años, en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad – satisfacción, donde el 100% de ellos pronosticó el éxito del programa propuesto, teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia). En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido de este propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica.

Valoración de la implementación en la práctica.

La implementación del Programa de actividades físico recreativas elaborado se ha ido concretando en la práctica, de forma, escalonada, ofertando las actividades en los horarios y frecuencia prevista previstas.

Al cabo de tres meses de su puesta en práctica, se aplicó la observación (segundo momento), a 5 de las actividades desarrolladas, constatándose su aceptación, a partir del aumento progresivo de la participación de los adolescentes y demás habitantes del lugar.

Como se puede apreciar en la tabla 5, se manifiesta variedad en las actividades, estando todos los elementos observados entre los parámetros de Bien y Regular.

Tabla No. 5 - Resumen general de las observaciones realizadas (5). (segundo momento).

Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
Fest.Dep.Rec (2) Fest.Jueg.Trad. Torn.Dep. Pop. Torn.Relámp.Jueg. De Mesa	a) Condiciones del lugar	3	60	2	40	-	-
	b) Participación	2	40	3	60	-	-
	c) Calidad	3	60	2	40	-	-
	d) Aceptación	4	80	1	20	-	-

Comparando estos resultados con los de la Observación realizada en un primer momento, al inicio de la investigación, al aplicarse la Dócima de Diferencia de Proporciones, se aprecia de modo general, un saldo positivo de la segunda, con respecto a la primera, existiendo diferencias altamente significativas en los resultados de los elementos evaluados de Bien y Mal en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la Tabla 6.

Tabla No.6- Comparación de los Resultados Generales de las dos Observaciones Realizadas. (N= 20).

Observaciones	Evaluación de los Elementos	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
5	De Bien	4/ 20 %	12 / 60 %	0,0069	Altament. Significat.
	De Regular	7/ 35%	8 / 40 %	0,3729	No existe
	De Mal	9/ 45 %	0 / 0%	0,0008	Altament. Significat.

Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y objetividad de la aplicación del Programa de Actividades Físico Recreativas propuesto.

A su vez, fue aplicada a los adolescentes una pequeña encuesta de estado de opinión y satisfacción (Anexo 7), entre cuyos resultados generales arrojó:

- Se experimenta un cambio favorable en la oferta de actividades físico recreativas en el lugar, reconociendo la oferta que se viene realizando y refiriendo su participación en las mismas.
- En sentido general, existe aceptación por parte de los adolescentes hacia las actividades observadas, aceptando, la mayoría, satisfacción por la realización de las mismas.
- Entre las actividades de mayor aceptación se encuentran: el fútbol vallitas, los festivales de juegos tradicionales y las excursiones.
- En las opiniones generales sobre el nuevo programa se refieren a que no se descuide la variedad en la oferta y la oferta sistemática de las mismas.

CONCLUSIONES

1. Se constata la gran connotación de las actividades físico-recreativas, especialmente las de carácter formativo, las cuales deben ser programadas y ofertadas a partir de la canalización de las necesidades, intereses, gustos y preferencias de este grupo etáreo.
2. El diagnóstico efectuado, revela que los adolescentes (12- 15 años) de la circunscripción # 71 del consejo popular “Jagüey Cuyují”, municipio Pinar del Río, en cuanto a la ocupación del tiempo libre, presentan una creciente insatisfacción recreativa, dada fundamentalmente por una insuficiente, poco variada y no sistemática oferta de actividades físico recreativas, que por demás no responde enteramente a sus necesidades y preferencias.
3. El Programa de actividades físico recreativas elaborado ha sido concebido partiendo de las necesidades y preferencias recreativas de los adolescentes motivo de estudio, respondiendo a los 5 enfoques de la programación, sobre la base de la variedad y sistematicidad de las actividades y el aprovechamiento de los recursos existentes en el lugar.
4. Se constata la utilidad del Programa de actividades físico- recreativas, propuesto, al incrementarse los niveles de aceptación y participación de los adolescentes en las actividades desarrolladas.

RECOMENDACIONES

1. En la medida que avance la aplicación de la propuesta se deberá ir perfeccionando las actividades e implementando otras que sean de aceptación, con el fin de incorporar a un mayor número de participantes en la mejor ocupación del tiempo libre.
2. Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de activistas recreativos, entre los miembros de la comunidad, incorporando a los líderes comunitarios, en función de lograr una mayor organización y desarrollo de las actividades que se organicen.
3. Promover la creación de medios, implementos recreativos y otras iniciativas que favorezcan la variedad y el desarrollo de las actividades que se oferten.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Andrade de Melo. V. y De Drummond, E. (2003). Introducción al Ocio. Editora Menole. Ltda., Barueri Brasil
2. Arias Herrera, H. (1995). La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial pueblo y Educación. 134p.
3. Betancourt Morejón J. (1997). Pensar y Crear. Educar para el Cambio. La Habana: Editorial Academia.
4. Camerino Foguet, O. y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios y juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
5. Caride, J. (1997). Paradigmas Teóricos en la Animación Sociocultural. En TRILLA, J. Barcelona. Paidiotribo.
6. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
7. Direccion Nacional Recreacion del INDER: "Documentos Rectores de la Recreacion Física en Cuba". (La Habana, Cuba, años 2000-2003).
8. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona.
9. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
10. Dumazedier, J. (1975). Sociología empírica del ocio. Ed. Nacional. Madrid.
11. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
12. Fullea, P. (2006). Recreación comunitaria. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
13. Gabuelsen, A. y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
14. García, M., Hernandez, A. y Santana, O. (1982). "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana.
15. García Montes, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (apuntes de la asignatura). Granada.

16. Hernández Mendo, A. Y Anguera, M. T. 1999. Evaluación de la temporalidad de los programas de actividad física. Séptimo Congreso de Actividad Física y Deporte.
17. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" En Apunts d'Educació Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
18. Homans G. (1983) Estudios sociocultural comunitario. Alemania.
19. INDER. 2004. Manual Metodológico: Programa Nacional de Recreación Física. Dirección Nacional de Recreación. La Habana.
20. INDER (2010). Resolución N° 45/2010. Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación. Cuba. 30 julio del 2010.
21. Internetlink: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires - Año 7 - N° 37 – Junio de 2001.
22. Kresh y Crutchfield (1982) Sociología de la Comunidad. Alemania.
23. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas Políticas". En Apunts d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
24. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
25. Martínez Gámez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas. Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
26. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
27. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
28. López Andrada, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.
29. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
30. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.

31. Overstrut Harry A. (1984). Aspectos de la Recreación. E.U.
32. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
33. Pastor Pradillo, j. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre, no 114: 79-81.
34. Pedraz, M. (1988) Teoría Pedagógica de la actividad física. Madrid, Gymnos. p 5.
35. Pérez, G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. En: Comunidad Educativa, mayo, 6-9.
36. Pérez Rodríguez, Gastón y col. (1996). Metodología de la investigación educacional. Primera Parte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
37. Pérez Sánchez, Aldo. (2003). Recreación: Fundamentos teórico metodológicos. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Departamento De Recreación. Soporte digital.
38. Pieron M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
39. Proveyer Cervantes, C. (2000). Selección de Lecturas de Trabajo Social Comunitario/ Clotilde Proveyer Cervantes (et all). -- La Habana: Curso de Formación de Trabajadores Sociales. 168p.
40. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
41. Ramos, Rodríguez, A. (2001). Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13.
42. Ramos, A. y colaboradores. 2005. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía del Centro de Estudios de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana. Publicaciones Mercurio.
43. Rodríguez, E. y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
44. Rodríguez, Zayda. (1985) Filosofía, ciencia y valor. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. p. 226.
45. Sacristán, Carmen A. y Julia C. García. (2007). La Recreación. Habana.

46. Sánchez Acosta, María Elisa (2004). Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
47. Shaw 1980). Sociología comunitaria. Definición de grupos. Alemania.
48. Sirvent, M. T. (2000). Recreación y Sociedad. Madrid. España.
49. Tabares, F. (2005). Dimensión social del deporte y la recreación. Jornadas de trabajo Aprender Jugando. La lúdica como mediación de la enseñanza y el aprendizaje. Instituto Deportes y Recreación INDER Medellín – Asociación de Institutores de Antioquia – Escuela del Maestro. Medellín 26 y 27 de agosto de 2005.
50. Vera Guardia, C. (1999). Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
51. Vigo Manuel (1999) Recreación Física. Características. Argentina.
52. Violich F. (1989). Desarrollo Comunitario y Urbanización. UNESCO, Ginebra.
53. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
54. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Editorial Nacional, Madrid.
55. Zamora, R. y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.